لاتباع نظام غذائي صحي متوازن، يوصى ألاّ تزيد نسبة الدهون عن ٣٠ ٪ من مجموع السعرات الحرارية المتناولة يومياً، إلا أنه في بعض الأمراض والحالات الطبية يكون فيها من الصعب على الجسم تحمل حتى هذه النسبة؛ لذا فإن اتباع نظام غذائي قليل الدهون قد يساعد من يعانون من هذه الحالات في السيطرة على الأعراض ومنع حدوث مضاعفات مثل حالات أمراض المرارة، التهاب البنكرياس، تأخر إفراغ المعدة، الإسهال، سوء الامتصاص، والإسهال الدهني.

ويمكن لمعظم الأشخاص الحصول على جميع الاحتياجات الغذائية عند اتباع هذا النظام الغذائي، ولكن في بعض الحالات التي تتطلب اتباعه لفترة طويلة قد يُوصى بتناول الفيتامينات الذائبة في الدهون وهي أ، د، هـ، ك (يجب سؤال الطبيب أو اختصاصي التغذية حول تناول مكمل الفيتامينات).

نصائح للحد من استهلاك الدهون

عند اختيار الأطعمة:

- ابحث عن العبوات الغذائية المكتوب عليها «قليل الدسم»، «خالي الدسم»، «منخفض الدهون» أو «لايت»
- اختر اللحوم والأسماك والدواجن الخالية من الدهون
- اختر الحليب، اللبن، والزبادي منزوع الدسم أو قليل الدسم
- اختر الجبن قليل الدسم أو خالي الدسم (لا تتجاوز كمية الدهون ٣ غرامات لكل أونصة أي ما يعادل حوالي ١٠ غرام من الدهن لكل ١٠٠ غرام)
- استخدام منتجات قليلة الدسم أو خالية من الدسم من صلصة السلطة والمايونيز المفضل لديك

عند إعداد الأطعمة:

- احرص على إزالة جميع الدهون المرئية من اللحوم وإزالة الجلد من الدواجن قبل الطهي
- قلل من تناول منتجات البروتين الحيواني إلى أقل من ٦ أونصات يومياً (١٨٠ غرام في اليوم)، كما يمكنك اختيار بدائل جيدة أخرى قليلة الدسم من مصادر البروتين مثل: الفاصولياء المجففة، البازلاء، التوفو، الزبادي قليل الدسم، الحليب قليل الدسم، جبن قريش قليل الدسم، وسمك التونة المعبأ في الماء
- تناول اللحوم البيضاء الخالية من الدهون مثل: الدجاج، الديك الرومي، الأسماك، وقلل من تناول منتجات اللحوم الحمراء مثل: لحم الضأن ولحم البقر
- قلل من تناول لحوم الأعضاء مثل: الكبد، الكلاوي، والقلب
- تجنب اللحوم المصنعة المحتوية على نسبة عالية من الدهون مثل السجق والمرتديلا
- احرص على خبز، سلق، أو شواء اللحوم، الدواجن، والأسماك، و تجنب الأطعمة المقلية
- احرص على تبريد الحساء والمرق بعد طبخهما لتسهيل إزالة طبقة الدهون قبل استهلاكها
- قلل من إجمالي الاستهلاك اليومي من الدهون والزيوت إلى ٨ ملاعق صغيرة (ملاعق شاي)/ يوم كحد أقصى (بما في ذلك الزبدة، السمن، المارجرين «سمن نباتي»، الزيوت النباتية، القشطة، القشطة المخفوقة، الجبنة السائلة، الطحينة والمايونيز والقشدة الحامضة)

- قلل من تناول البيض إلى بيضتين كاملتين في الأسبوع (إذا كنت تفضل تناول المزيد من البيض فتناول بياض البيض)
- تجنب الصلصات الكريمية، وقلل من تناول الأفوكادو، الزيتون، المكسرات، الحمص، والمتبل
- استخدم الدقيق (الطحين)، البطاطس، أو نشا الذرة لتكثيف الحساء بدلاً من الكريمة المخفوقة
- تجنب المعجنات والخبز والفطائر المحتوية على الدهون والزيوت
- استخدم بخاخ الزيت بدلاً من الدهون والزيوت عند الطهي
- استخدم الحليب الخالي من الدسم في إعداد الحساء الكريمي، الصلصة البيضاء، الكاسترد، والمهلبية
- تجنب البسكويت، الكعك، البان كيك، الخبز الفرنسي المحمص، الفطائر، الدونات، الوافل، المافن، رقائق البطاطس، الشوكولاتة المحتوية على الحليب، الحلاوة الطحينية، والحلويات العربية مثل: الكنافة، البقلاوة، والمعمول
- قد تكون الشوكولاتة الداكنة بديلاً أفضل لشوكولاتة الحليب

عند تناول الطعام خارج المنزل:

- اختر الأطعمة المحضرة بطريقة السلق، الشوي، أو الخبز كالسمك أو الدجاج المشوي، وتجنب الأطعمة المقلية أو المشوحة بالدهون وكذلك الأطعمة التي تحتوي على الصلصات الثقيلة والمرق الدسم
- اطلب أن يطبخ طعامك دون إضافة زبدة، سمن، المارجرين (سمن نباتي)، مرق، أو صلصات
- اطلب سلطة مع صلصة قليلة الدسم على الجانب
- اختر الفاكهة، الجيلي، الكعكة الأسفنجية، المثلجات المصنوعة من الزبادي الخالي الدسم، أو المشروبات المثلجة بدلا من الآيس كريم، الكيك، أو الفطائر

توضيح للعبارات المكتوبة على الملصق الغذائي

العبارة المكتوبة	التوضيح
"خالي من الدهون" أو "خالي الدسم"	½ غرام من الدهون لكل حصة
"قليل الدسم"	أقل من ٣ غرامات من الدهون لكل حصة
"منخفض الدهون"	٢٥٪ من الدهون أقل من المنتج العادي (ولكن هذا لا يعني أن المنتج قليل الدهون)
"لايت"	٥٠٪ من الدهون أو السعرات الحرارية أقل من المنتج العادي
"اللحوم الخالية من الدهون"	أقل من ١٠ غرامات من الدهون في الحصة الواحدة
"اللحوم الخالية من الدهون بشكل إضافي"	أقل من ٥ غرامات من الدهون في الحصة الواحدة

المرجع

Department of Nutrition Therapy/M17
Last reviewed February 2012 by Maria Adams, MS, MPH, RD, Last Updated: 02/28/2012
 American heart association
9500 Euclid Avenue, Cleveland, OH 44195

Label Claims Explanation

Claim	Meaning
"Fat-free" or "non-fat"	½ gram of fat per serving
"Low -fat"	Less than3 grams of fat per serving
"Reduced fat"	25% less fat than usual (but doesn't mean that the food low in fat)
"Light" or "lite"	50% less fat or calories than usual
"Lean meat"	Less than 10 grams of fat in one serving
"Extra lean meat"	Less than5 grams of fat in one serving

Reference

Department of Nutrition Therapy/M17

Last reviewed February 2012 by Maria Adams, MS, MPH, RD, Last Updated: 02/28/2012

9500 Euclid Avenue, Cleveland, OH 44195

- Limit your intake of total daily intake of fats and oils to maximum 8 teaspoons/ day (including butter ,margarine, ghee, vegetable oils, cream, whipping cream, cream cheese, tahina, mayonnaise and sour cream).
- Limit your intake of egg to two whole eggs/week (if you would prefer to take more use the egg white).
- Refeigerate soups, grsvies, and stews, and rnd remove the hardened fat before consuming it.
- Limit your intake of total daily intake of fats and oils to maximum 8 teaspoons/ day (including butter, margaringe, ghee, vegetable oils, cream, whipping cream, cream cheese, tahina, mayonnaise and sour cream).
- Limit your intake of egg two whole whole eggs/ week (if you would prefr to take more use the egg white).
- Avoid creamy dips and limit your intake of avocadoes, olives, nuts, hummus and mutabal
- Use flour, potatoes, cornstarch to thicken soups instead of whipping cream
- Avoid puff pastries and breads that contain fats and oils in it
- Use the vegetable spray coating instead of fats and oils when cooking
- Skim milk can be used in preparing cream soups , white sauce, and puddings
- Avoid biscuits; sweet rolls; pancakes; French toast; doughnuts; waffles; muffins; snack crackers; potato chips; milk chocolates, halawa tahinia and Arabic sweets such as konafa, beklawa and mamoul
- Dark chocolate would be a better substitute for milk chocolate

When dining out:

- Choose simply prepared foods such as boiled, broiled, roasted, grilled and baked fish or chicken. Avoid fried or sautéed foods, casseroles, and foods with heavy sauces and gravies.
- Request that your food be cooked without added butter, ghee, margarine, gravy, or sauces.
- Request salad with low-fat dressing on the side
- Select fruit, jello, angel food cake, and nonfat frozen yogurt, or sorbet for dessert instead of ice cream, cake, or pie

For a regular healthy diet, it is recommended that no more than 30% of the total daily caloric intake come from fat. However, certain diseases and medical conditions can make it difficult for the body to tolerate even that much fat, so a fat restricted diet may help people with these conditions. In cases such as gallbladder disease, pancreatitis, delayed gastric emptying, diarrhea, malabsorption and steatorrhea, fat restricted diet may help to control the symptoms and prevent complications.

For most people, it is possible to meet all nutrient requirements on this diet. But, in some cases that require to be on this diet for a long time, fat soluble vitamins A, D, E, and K may be recommended. Ask your doctor or a registered dietitian about supplementing with vitamins.

Tips for reducing fat intake

When selecting foods :

Look for «low fat,» «nonfat», «reduced fat», or «lite» claims on food packages
Choose «lean» and «extra lean» meats, fish and poultry products
Choose skimmed or low-fat milk, laban and yogurt
Select low-fat or nonfat cheese (no more than 3 grams of fat per ounce about 10 grams of fat per 100 grams)
Use low-fat or fat-free versions of your favorite salad dressing and mayonnaise

When preparing foods:

- Trim all visible fat from meat and remove the skin from poultry before cooking
- Limit animal protein products to less than 6 ounces per day (180 gram per day). You can choose other good low-fat sources of protein include dried beans and peas, tofu, low-fat yogurt, low-fat milk, low-fat cottage cheese, and tuna fish packed in water
- Use lean white meat such as chicken breast, turkey and fish and limit your intake of red meat products such as lamb and beef
- Limit your intake of organ meats such as kidney and liver and heart
- Avoid processed meats high in fat like sausage and bologna
- Bake, broil, boil, grill and roast meats, poultry and fish. Avoid frying foods
- Refrigerate soups, gravies, and stews, and remove the hardened fat before consuming it.